

吉備国際大学研究紀要

(社会福祉学部)

第21号, 11-22, 2011

社会福祉における東洋伝統的な健康法の応用

周東 英男

Application of Traditional Therapies To Healthcare

Hideo SHUTO

Abstract

Although Japanese people have great longevity, the number of elderly who need assistance is increasing. A paradigm shift in healthcare delivery needs to be adopted, as there are more elderly individuals in the population and there is a decrease in birthrate. A populous leading a healthy life is the foundation of a Japan who aims to build a welfare society. Traditional therapy is to help maintain homeostasis of the whole human body, enhance the natural defensive activity, and ultimately prevent disease. Therefore, traditional therapy is expected to play an increasingly important role. This review article introduces the Chinese traditional therapies such as touches Communications, Qigong, herbs as well as the Indian traditional therapies of Ayurveda.

キーワード：ツボ健康法, 太極拳健康法, 医療性気功, 耳ツボ健康法, 足反射区健康法, 薬膳と食事療法, 良導絡健康法, 操体法, タッチ・コミュニケーション, アーユルヴェーダ

一. 序 言

今や日本は世界一の長寿国となっている。しかし、要介護者は年々増加傾向にある。高齢化・少子化という現在の社会構造の変化にいかに対応していくかは医療福祉分野の最重要課題となっている。二十一世紀を迎え、「健康寿命」の向上は福祉国家を目指す日本の国造りの根幹である。一方、数千年にわたって人々の健康に資してきた伝統的な健康法は、病気だけを診るのではなく人の全体を捉えることで全身

のバランスを整え、人が本来持っている病気を治そうとする「自然治癒力」を最大限に高める医学である。今後、医療・福祉・介護において伝統的な健康法が果たす役割はますます大きくなってくると予想される。

本稿は中国のツボ健康法, 太極拳健康法, 医療性気功, 耳ツボ健康法, 足反射区健康法, 飲食療法と薬膳; 日本の良導絡健康法, 操体法, タッチ・コミュニケーション; インドのアーユルヴェーダ (Ayurveda) などの伝統的な健康法を紹介する。本

吉備国際大学文化財学部アニメーション文化学科

〒716-8508 岡山県高梁市伊賀町8

Department of Animation Culture, School of Cultural Properties, KIBI International University
8, Igamachi Takahashi, Okayama, Japan (716-8508)

研究の目的は中国、日本、インドによく応用されている伝統的な健康法を紹介することであり、それらは今後社会福祉の実践において応用できよう。

二. 中国における良く使う伝統的な健康法

1. 健康と長寿のためのツボ健康法

東洋医学の經典にある人体生命科学理論の中に経絡学説が極めて重要な位置を占めている。経絡というのは経穴を結ぶ連絡路である。生活体の基本になっている気血が体内を循行するルートが経絡である。身体を12経が走っている。12経には臓腑の名が一つずつ付いているので、各経はあたかも各臓腑の機能を代表している。

ツボとは体表の特定点状部位で、経穴とも呼び、俗にツボをと言う。ツボは人間の気と穴が出入する所である。電気探査機で調べると、ツボは皮膚の電気抵抗が減弱して、電流が通じやすくなっているところにはほぼ相当している。

ツボに刺激を与えて、内臓に伝えて、内臓の機能を調節し、病気を治療し、気と血の循環を調節し、再び臓腑が活発に働き、病気が治る。このような健康法はツボ健康法と言う。臨床実践によって、ツボ健康法は腰痛症、肩凝り、不眠症、頭痛、めまい、動悸、胸やけ、便秘、冷え症、神経痛、高血圧、関節リウマチ、痔、慢性肝炎、湿疹、生理痛、婦人病などの病気の治療と予防に有効であることがわかっている。

ツボ健康法によって、皆の健康と長寿をますます増進し、自信に満ちた、明るく、しかも積極的な生活が送られるように、皆が元気で100歳以上生きられるのを期待する^{1~3)}。

1. 顔面部ツボ健康法

予備式 上半身をまっすぐ伸ばして座る。自然に呼吸して、肩の力を抜く。この時、全身をリラックスする。(図1)

1) 両腕を胸の前に置き、掌を合わせて8回擦る。上下1回ずつを1回とする。(図2)掌が熱くなっ



図1



図2



図3



図4



図5



図6



図7



図8

たら、両手の人差し指を口の横から鼻に沿って上へマッサージする。上へマッサージする時、息を吸う。下へマッサージする時、息を吐く。上下を1回ずつ1回とする。全部で8回行う。(図3、図4) マッサージが終わったら、両手で気を丹田ツボに送り、まっすぐ座る。

- 2) 親指で医風ツボを押さえて、その他の4本の指をそろえて、太陽、頭維、神庭、攢竹、糸竹空ツボをマッサージする。上へマッサージする時、息を吸う。下へマッサージする時、息を吐く。上下を1回として、8回を摩擦する。(図5-図7)
- 3) 両肘を挙げ、親指を医風ツボに当て、人差し指をこめかみに当てる。その他の指は自然に曲げる。前に8回揉んでから、後ろへ8回揉む。(図8)

顔面部ツボ健康法は顔面部のすべてツボを刺激するので、顔面の血液循環を良くし、血液が毛細血管の一つ一つまで十分ゆきわたり、酸素を供給し、老廃物を持ち去ってくれて、筋肉はいつも活発に生きている。顔面部ツボ健康法は新陳代謝を

いつもうまくコントロールするわけで、それが美しい肌につながっているのである。

2. 眼部ツボ健康法

- 1) 両手の親指で左右の攢竹ツボ(両眉の内側端)を16回摩擦する。(図9)
- 2) 片手の親指と人差し指で睛明ツボ(内眼内凹内)を16回摩擦する。(図10)
- 3) 両手の人差し指で四白ツボを16回摩擦する。(図11)
- 4) 両手の親指は太陽ツボに置き、その他の四指は軽く曲がって、吸いながら、人差し指で目のふちの上部を摩擦して(図12)、吐きながら、人差し指で目のふちの下部を摩擦する(図13)。8回繰り返して摩擦する。

眼部ツボ健康法は眼疾患を防止して、視力を増大させ、眩暈などを防ぐのに有効である。

3. 鼻部ツボ健康法

- 1) 両手の中指で左右の迎香ツボを16回摩擦する。(図14)

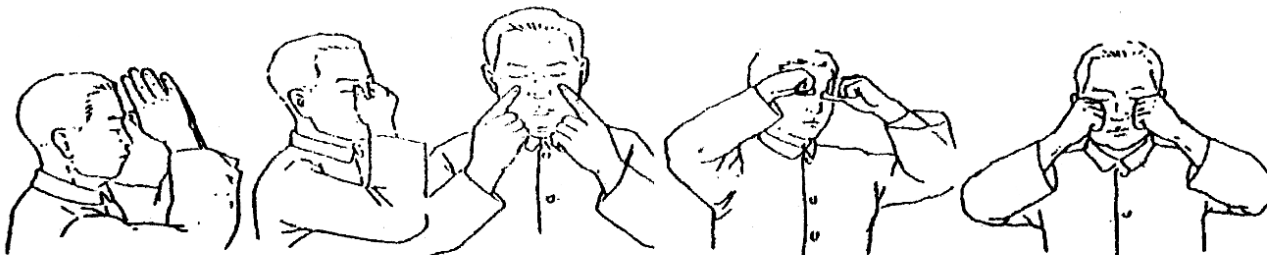


図9

図10

図11

図12

図13



図14



図15

2) 両手の中指で鼻唇溝を上下16回摩擦する。(図15)

3) 左中指で左鼻孔を押すように押さえ、4回息を吹き出す(鼻で息を吐き、短く、早くする)。右側も同様。

鼻部ツボ健康法は鼻をこすれば、肺が潤って、風邪、鼻炎、花粉症を防止して、蓄膿症及び顔面神経麻痺を治療できる。

4. 耳部ツボ健康法

1) 人差し指と中指で耳をはさみ、指の腹で耳の付け根の前後を上下に往復させて16回こする。(図16)

2) 耳殻を揉みくちゅにする時、掌で前後、左右にしごくようにこする。16回丁寧に摩擦する。(図17)

3) 鳴天鼓：掌を使って、耳殻を耳の穴にかぶらせるようにする。後頭部に指先をあてがって、中指の上に人差し指を乗せて、勢い良く人差し指でパチンと弾く(図18、図19)、パチンパチンと32回ぐらい続けて、これは鳴天鼓である。

4) 耳殻全体を指で32回軽く揉む。

5) 両手の人差し指の指先で穴をピッタリと塞いで、強く圧迫し、2-3秒間そのままにしてから、パッと一気に離す。32回続ける。

耳部ツボ健康法は腎を補って、耳鳴り、難聴を防止して、聴力を増強させると共に、めまいを直し、生態の平衡機能を調節する。

5. 首のツボ健康法

1) 首筋から髪の毛の生え際に沿って32回こする。(図20、図21)

2) 両肘を挙げ、両掌は水平方向に16回摩擦し(両掌の方向は反対する)、内向きの時吸い、外向きの時吐く。(図22)

3) 両肘を挙げ、両手の指は首の筋肉を持ち、上げる時息を吸い、横に持つ時息を吐く。8回繰り返す。(図23)

4) 両手の甲を後頭部に当て、上から下まで8回繰り返して摩擦する。(図24、図25)

首のツボ健康法は首を柔和させ、脊柱の大筋を通じさせて、血圧降下に有効であり、眩暈、寝ち



図16



図17



図18



図19



図20



図21



図22



図23



図24



図25

がい、頸椎病などを防止する。

6. 口腔ツボ健康法

- 1) 前歯を32回軽く噛み合わせてから、奥歯を軽く噛み合わせる。噛み合わせる時、力を入れすぎないように
- 2) 舌先を口中に32回動かす（昔は「赤竜攪海」と呼ばれている）。動かしたら、舌を上顎に当て、津（唾液）がたまってから3回に分けて嚥下する。

口腔ツボ健康法は歯の栄養を改善し、歯を守り、歯の病気を防止する。

II. 太極拳健康法

太極拳は中国伝統的文化の貴重な一部分であるが、日本国の風土、日本人の気質にも適合した素晴らしい医療体育である。

太極拳は健康増進や病気治療の目的で、練習する伝統的なリハビリテーション療法で、予防と治療を結合した特徴をもっている。

太極拳の健康保持に関しての効用は、様々あるが、特に各器官、系統の慢性病には大変良い効果があることが、中国の医療研究所のデータでも証明されている。太極拳を健康状態、病状に応じたやり方で絶え間なく続けていれば、心臓が強くなり、肺活量も増えて、病気は快方に向かい、見事な精神の充実感を覚えることができるようになる^{4~8)}。

III. 医療性気功

気功は中国伝統的文化の貴重な一部分である。気功も東洋医学の重要な一部分であり、長い歴史を持っている。その内容は大変豊富で、その効果と利益も顕著である。

医療性気功は気功の重要な一部分であり、健康増進や病気の治療の目的で練習する気功で、予防と治療とを結合した特徴を持っている。

医療性気功習練者の主観的な努力を通じて、意（意念）、気（呼吸）、体（姿勢）を結びつけて、自己の

心身を鍛錬することによって、健康増進や病気予防、治療の目的をとげる。

姿勢をととのえること（調身）、気持ちをととのえること（調心）、呼吸を整えること（調息）、自己按摩、肢体の運動などが気功の中心的な内容をなす。気功の習練法は非常にさまざまで、呼吸を主とする吐納功、安静を主とする静功、站庄を主とする站庄功（立式気功）、動と静の結合を主とする動功、意念の導引を主とする導引術、自己按摩を主とする保健按摩などがある^{9~12)}。

IV. 耳ツボ健康法

これまでの研究では、耳に二百以上のツボがあることが分かっている。耳ツボは肺、心臓、胃腸、腎臓などの臓器や目、耳、鼻、舌、皮膚などの器官及び神経系統の機能と関係がある。耳ツボをマッサージする法を用いて、経絡の気血の流れをなめらかにし、内臓の機能を調節し、内部環境のバランスを保ち、人体の新陳代謝を促進し、エネルギーを速やかに回復させ、疲労の除去やその機能回復を促そうとする健康法である¹³⁾。

V. 足反射区健康法

足の反射区健康法は反射で神経-体液調節に影響を与える。体内のホルモンの含有量を増やすことができ、これによって鎮痛効果が高まる。足の反射区健康法は反射で疲労した筋肉中の毛細血管を拡張させることと、予備毛細血管を開かせ、局部への血液の供給を強化し、栄養状態を改善するとともに、疲労した筋肉中の乳酸を速やかに排除することができる。足の反射区健康法は経絡を通じさせることができ、筋肉の痙攣は緩和されるもしくは消失し、筋肉と腱の弾力は正常な状態に回復し、腫れをひかせて痛みをとり、身体機能をもとに戻すという目的は達成される¹⁴⁾。

Ⅵ. 飲食療法と薬膳

毎日の栄養摂取と消耗のバランスは重要である。三大栄養素の重量比について、炭水化物：蛋白質：脂肪＝4：1：1。魚、肉、牛乳、卵、納豆など食品は蛋白質の含量が多く、毎日食べた方がよい。緑黄色野菜、果物、海藻類はビタミン、ミネラルを含んで、たくさん摂ることに心がけるとよい。日本人は炭水化物を多く摂る傾向があり、余分な炭水化物は皮下脂肪となって体内に沈着し、肥満の原因となる。脳血管疾患予防には塩分を制限することがよい。塩分の摂取量は一日10グラム以下の方がよい。塩辛いもの、熱すぎるものは避ける。食べ過ぎない方がよい。腹八分が大事である。動物性の脂肪を過食しない方がよい。魚、肉などのひどく焦げた部分は食べない方がよい。大豆(豆腐、湯葉など)、海の幸(鰯、海老、海草など)、カリウムと植物繊維豊かな野菜、キノコ類(ほうれん草、蓮根、胡瓜、椎茸、エノキ)などは皆長寿食品である。薬膳は体に良い作用がある¹⁵⁾。

三. 日本国におけるよく使う伝統的な健康法

Ⅰ. 良導絡健康法

ヒトの皮膚に弱い電気を流したとき、皮膚の電気抵抗が場所によって違って、例えば、21Vの電圧(直流)で、直径1センチ以下の小さな電極(陰極)を用い、皮膚上に弱い電流を流すと、約1－2センチおきに碁盤目の上に碁石を並べたようなかたちで、電気の流れやすい(導電性が高い)点が観測される。これらの点を良導点という。すなわち、「電気が良く」、「流れる 導かれる」、「点」を合わせる意味である。もし12Vの電圧で、皮膚の導電性を観察すると、見られる良導点は身体に異常が有るときにより鮮明に現れ、これらの良導点を反応良導点と呼んでいる。1950年に中谷義雄氏は「皮膚の導電性と自律神経と経穴(ツボ)の相関」についての理論を発表、

つぎ「良導絡理論」と「良導絡自律神経調節療法」の診断・治療体系を創立した¹⁶⁾。

1. 経絡・経穴と良導絡・良導点

東洋医学の経典にある人体生命科学理論の中に経絡学説が極めて重要な位置を占めている。経絡というのは経穴を結ぶ連絡路である。生活体の基本になっている気血が体内を循環するルートが経絡である。身体を12経が走っている。12経には臓腑の名が一つずつ付いているので、各経はあたかも各臓腑の機能を代表している。

経穴(ツボ)は導電性が高いという特性を持って、経穴の部位に、良導点とほとんど一致する。身体上に点する良導点を経絡の走行という特定の線で結んだものが「良導絡」である。良導絡も経絡の形と似ている。

中谷の実験によって、交感神経の興奮剤を筋注すると、良導点は増加し、交感神経の抑制剤は良導点を減少させる。副交感神経の興奮剤は良導点を減少させ、副交感神経の抑制剤は良導点を増加させる。このことは良導点が交感神経の興奮性と深く関与していることを証明している。

山下等の研究では、吸入麻酔による自律神経中枢を抑制する全身麻酔においては、良導点の電流量は著しく減少し、覚醒によって電流量も回復する。また、いろいろなレベルでの局所麻酔による交感神経ブロックでも、電流量に減少の傾向が見られる。

皮膚の導電性を計ることで捉え、自律神経の変動やバランスを間接的に知ることが出来る。自律神経の興奮性(自律神経の機能の程度)を、皮膚の導電性(通電抵抗)に定性化し、これは良導絡自律神経調節療法である。

2. 測定部位

表 1 測定部位

部位	相關経絡	ツボ名	部位	相關経絡	ツボ名
H 1	肺経	太淵	F 1	脾経	太白
H 2	心包経	大陵	F 2	肝経	太衝
H 3	心経	神門	F 3	腎経	大鐘
H 4	小腸経	腕骨	F 4	膀胱経	束骨
H 5	三焦経	陽池	F 5	胆経	丘墟
H 6	大腸経	陽谿	F 6	胃経	陷谷

代表測定点

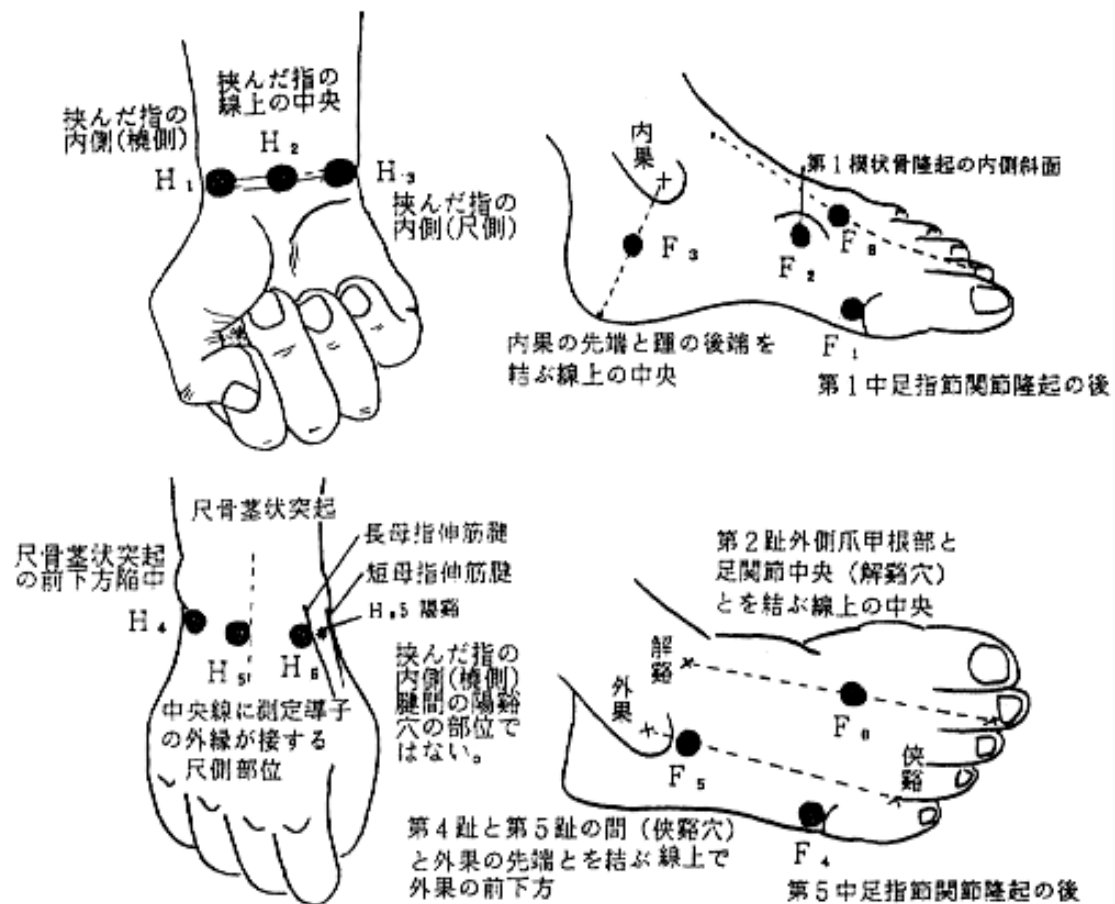


図26 良導絡の測定点

3. 各経異常の意義

- ① 肺経興奮:肩凝り, 背部異常, のぼせ, 痔, 喘息, 動悸, 肩背痛, 扁桃腺炎, 咳漱, 小便頻数量少
- ② 肺経抑制:呼吸苦しい或は弱い, 手足冷え或は痺れ, 咽乾, 皮膚異常, 耳鳴り, 気分不快, 頭痛, 肩背痛, 悪寒
- ③ 心包経興奮:上腕痛, 便秘, 眼異常, 肩凝り, 心臓病
- ④ 心包経抑制:動悸, 胸苦しい, 手掌熱く感じる, 頭痛, 不眠
- ⑤ 心経興奮:胃はり, 便秘, 言語障害, 頭痛, 手足重く, 咽乾, 上肢冷, 胸苦しい
- ⑥ 心経抑制:心下部が痛む, 心悸亢進, 不安, 上肢が冷え, 目黄色く, 手足熱い, 下痢, 呼吸が弱い, 悪寒, 言語障害, 腹がはる
- ⑦ 小腸経興奮:下腹はる, 胸苦しい, 頭痛, 便秘, 口瘡, 身熱, 汗が出やすい, 頰がはれる, 回し難い, 五十肩, 手足の力弱い, リュウマチ
- ⑧ 小腸経抑制:頭痛, 耳鳴り, 難聴, 目黄ばむ, 下痢, 悪寒, 手足が冷える, 下腹異常
- ⑨ 三焦経興奮:下腹堅い, 小便異常, 耳鳴り, 難聴, 顔面赤く, 汗が出る, 咽腫, 胸のあたり異常
- ⑩ 三焦経抑制:腹がつかえ呼吸苦しい, 微熱, 疲れやすい, 体色が濃くなる
- ⑪ 大腸経興奮:肩凝り, 歯痛, 痔, 頭痛, 頰や頰がはれる, 腹満, 身熱, 咽乾, 咳喘, 手指倦怠, 皮膚異常, のぼせる
- ⑫ 大腸経抑制:便通異常, 下痢, 嘔気, 肩凝り, 耳鳴り, 不快で気が落ち着かない, 皮膚異常, 喘息, 目に異常, 胸苦しい
- ⑬ 脾経興奮:腹がはる, 吐気, 膝関節炎, 胸苦しい, 食傷, 下痢, 便秘, 足冷え, 胃部異常感, 蓄膿症
- ⑭ 脾経抑制:便通異常, 下痢, 嘔気, 腹がはる, 放屁すると気持ちがい, 疲れやすい, 不食, 不眠, 黄疸, 皮膚異常, 糖尿病
- ⑮ 肝経興奮:眩暈, 眼病, 生殖器病, 胸脇苦満, 気分不快, 月経異常, 腰痛症, 不眠症, 怒る, 熱が出たり引いたり, 肋間神経痛
- ⑯ 肝経抑制:胃部堅く立ちくらむ, 性欲減退, 脱腸, 小便がもれやすい, 視力減退, 気力がない, 手足無力, 足腰の冷え
- ⑰ 腎経興奮:生殖器病, 咽舌乾, 下腹満, 胸さわぎ, 喘咳, 足が熱い, 気分が落ち着かない, 性力異常
- ⑱ 腎経抑制:性欲減退, 根気がなく, 疲れやすい, 耳鳴り, 耳聾, 物忘れ, 眩暈, 不食, 体重い, 足腰の冷え, 手足痺れ
- ⑲ 膀胱経興奮:頭痛, 後頸部にこり, 背部異常, 腰痛症, 足神経異常, 坐骨神経痛, 涙が出る, 眼病, 鼻出血, 脳病, 癲癇, 排尿異常
- ⑳ 膀胱経抑制:後頸部にこり, 背部異常, 腰痛症, 足神経異常, 坐骨神経痛, 足痛, 痔, 背部悪感, 水虫病, 足がだるい, 排尿異常
- ㉑ 胆経興奮:頭痛, 頭重, 食欲不振, 怒りやすい, 嘔逆, 悪寒, 発熱, 汗出, 消化力弱
- ㉒ 胆経抑制:眩暈, 目に力がない, 手足が弱くよろめく, 溜息, 目黄ばむ, 顔に元気がない, 視力減退, 食欲なし
- ㉓ 胃経興奮:口唇乾く, 関節腫, 乳腺炎, 食欲異常亢進, 熱があるが汗がでない, 後頭部こり
- ㉔ 胃経抑制:あくび, 性欲減退, 口唇乾く, 腹鳴り, 腹痛, 手足重く, 顔面浮腫, 憂鬱, 悪寒, 下痢, 胃がはる

吉備国際大学社会福祉学部の研究クラブは良導絡健康法で高梁市南健康教室, 北健康教室, 中井町の高齢者たちを調べて, この方法は高齢者の体の調子を承知できて, さらに健康指導できて, 社会福祉における老年病や慢性病の予防のために, 良導絡健康法は有効な方法であることを検証することができた^{17~18)}。

Ⅱ. 操体法

操体法は日本の橋本敬三医師（1897～1993）の独創的な健康法である。操体の中で、全身から各指先の細部におよぶ具体的で体系的な体の動かし方を「操体法」と呼ぶ。

操体法を修練すれば、腰痛症、膝関節炎、肩凝り、頭痛、不眠症、高血圧、生理不順、便秘など症状を軽減できる¹⁹⁾。

Ⅲ. タッチ・コミュニケーション

タッチ・コミュニケーションは宇治木敏子氏の独創的な健康法である。スキンシップはいつでも気づいたところから始めよう。触ることでコミュニケーションになる。

1. 服の上から赤ちゃんにタッチ！笑顔が見えてきましたか？
2. ハダカにして（オムツはしたまま）歌に合わせて、かかとから指へ順にマッサージ。
3. 肩から脇の下をさすり、骨盤からおなかを持ち上げるようにする。次に「の」の字を書いて、おなかのマッサージ。その後、片足ずつ、なでるようにマッサージ。
4. あおむけのまま、ハートを描くように胸の辺りをマッサージ。
5. ここで、「よく頑張ったね」とだっこ。
6. オムツを取り、腹ばいにして背中とおしりをマッサージ。ハートを描いて、おしりをキュッキュッ！
7. 蒸しタオルでちょっとぽかぽか。そのあと、脇の下、前と背中も良く拭いて。
8. 最後はおっぱいタイム。しっかり抱きしめて、いっぱいおっぱいを。

マッサージはオイルを使って行う。ここでは、アレルギーに配慮して透明なごま油とウコンを混ぜたものを使った²⁰⁾。

四. インドでよく使う伝統的な健康法

アーユルヴェーダは古代のインドに伝承された生命の科学である。5,000年前、人々は病気に苦しんでいた。病を克服するには52人の賢い聖者が人離れたヒマラヤの山麓で暮らすことになった。瞑想をすることで覚知した知識をアーユルヴェーダとしてまとめたのである。

アーユルヴェーダとは、サンスクリット語でアーユス=生命、ヴェーダ=科学、即ち、アーユルヴェーダは生命の科学である。アーユルヴェーダは健康な人も対象にしている学問であり、「健康増進」と「病気の治療」の療法を大事にしている医学である。体と心の両面で真の健康をもたらす癒しの術は、本当の治療法である²¹⁾。

今の日本社会では、高齢者の増加や医療費の高騰、さらには、脳死問題や癌のターミナルケアなどに至るまで幅広い問題が山積みしている。アーユルヴェーダは人間の体質、食事、生活習慣、ライフスタイル、環境、運動、仕事、ホルモンの変化、ストレスなどを総合的に考える方法で人間の健康を守る。

I. 日常生活法に活かすアーユルヴェーダ

1. 起床：日の出の96分前に起床することを勧める。早く寝て、朝早く起きる習慣をつければ、余裕をもってゆっくりと一日の出発をすることの方が、体と心の健康に良いのである。
2. 睡眠：睡眠は人間に長寿と延命をもたらす。適切な睡眠を取っていると、いつも生き生きと過ごすことができ長寿に恵まれる。
3. 排泄：朝起きて、トイレに行き、尿と大便を排泄することが良い。生活習慣によって、別の時間でのお通じでも良い。できるだけ、毎日大便を出すことが健康維持のためには良い。
4. 洗顔・歯磨き：顔をよく洗うことは、にきびを

防ぎ、顔に輝きを与えて、若さを保つ。歯磨きすることは歯と口の健康のために大切である。アーユルヴェーダの歯磨き法は歯を磨くことだけでなく、歯肉や顎に運動を与えて、歯を清潔にして丈夫にする働きをする。また顎の筋肉によく運動を与えると、脳の働きにも良い影響を与えるということが現在知られている。歯磨きの後、舌についている老廃物を金、銀または他の金属で作った独特な薄くて細い銅板を使って清掃する。舌に付着している老廃物をゆっくりと削り取ると口内衛生が良くなる。

5. 入浴：入浴をすることも一日の摂生法の中の一つである。入浴することによって、長寿を促し、疲れ、汗、汚れが取れ、元気が出て、入浴の湯に薬効を持つさまざまな植物を入れると、治療効果はもっと良い。

Ⅱ. 運動療法

アーユルヴェーダは体を強健にして、体力を増すために、運動をすることを勧める。毎日、自分の力に応じて、運動をする人は病気にならないといわれる。適当に運動することによって、体の内部環境の均衡状態を保たれるとも言われている。

例えば、ヨガを練習すれば、健康増進できる。

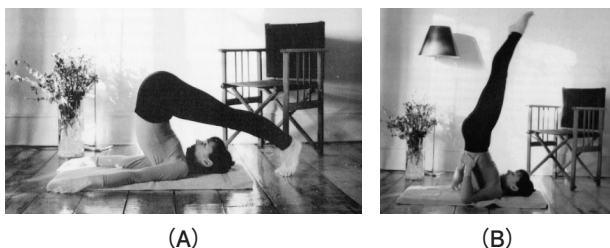


図27 ヨーガの修練法

Ⅲ. 健康増進のための食事法

1. 食事量を守ること：1回食べた食事が次の食事の時までに、「何の問題も起こさず」気持ちよく消化されると、その量がその人にとって適量である。食事量は胃の容量の三分の二を目安にする。

脂質や糖分が多い食事、乳製品、肉類などが消化しにくい食べ物ならば、胃の容量の二分の一を目安とする。

2. 時間を守ること：規則正しく食事時間を守るとは健康維持に重要である。人間には体内時計があり、生活リズムを一定パターンに保つことは、その時計に良い影響を与え、老化現象を和らげる。もし食事時間を守らなければ、消化のための生理学的なメカニズムが崩れてきて、体全体の生理機能にさまざまな影響を及ぼして、体の内環境も乱れてしまう。
3. 食事の時間はできるだけ、声を出さず、落ち着いて食事だけに集中する。食事時、仕事をしたり、家族の問題を解決したりしないことに気を付けてほしい。

Ⅳ. オイルマッサージ健康法

1. オイルマッサージはアーユルヴェーダの専門的な治療の一つで、老化防止と若返りを目的として行う「アビヤンガ」というオイルマッサージの治療法がある。
2. アーユルヴェーダの古典の中にはごま油、ヒマシ油、ヒマワリ油、マスタードオイル、ココナッツオイルなど、十八種類の植物油のことが書かれている。ごま油は酸化安定性が強いので、酸化しにくく、腐りにくい物である。ごま油は六種類の抗酸化物質を含んで、老化や生活習慣病の原因といわれる活性酸素を退治できる。
3. オイルマッサージの手順：朝の洗い清めを終わらせた後、オイルマッサージして、手や足には上から下の方向へ手を動かして、また、背中やおなかには、お臍を中心と考えて、その中心から外側へ、手のひらを動かしてオイルマッサージをする。関節の上は手を丸い形に動かして、オイルマッサージをする。

V. アーユルヴェーダの八つの専門治療分野

1. 内科
2. 小児科
3. 精神科
4. 鎖骨より上部の専門科
5. 外科
6. 毒物科
7. 強壯法科
8. 強精法化

VI. よく使うアーユルヴェーダ

1. アビヤンガ治療法：オイルマッサージ。(図28)

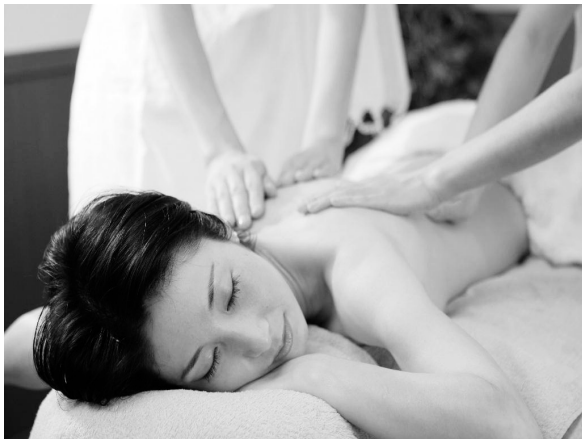


図28 アビヤンガ治療法

2. シロダーラー治療法：頭部にオイルを垂らす療法。安静，催眠作用がある。(図29)

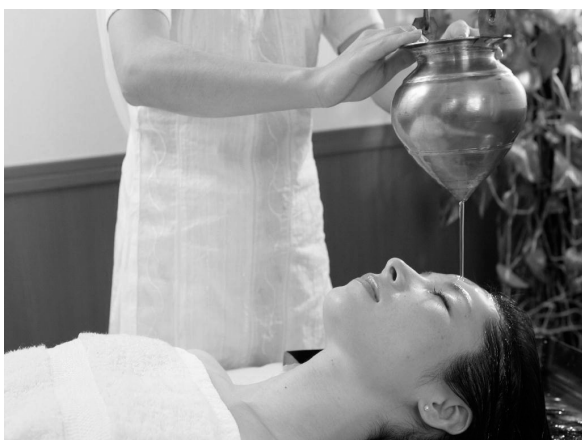


図29 シロダーラー治療法

五. 結 論

本稿では中国，日本国，インドの社会福祉において応用された伝統的な健康法を紹介した。今後の実践に応用されるように期待している。

今の日本社会では，高齢者の増加や医療費の高騰，高齢化・少子化という現在の社会構造の変化に対応していくかが医療福祉分野の最重要課題となっている。二十一世紀を迎え，「健康寿命」の向上は福祉国家を目指す日本の国造りの根幹である。一方，数千年にわたって人々の健康に資してきた伝統的な健康法は，複雑な設備を必要とせず，ほとんど副作用がなく，病気だけを診るのではなく人の全体を捉えることで全身のバランスを整え，人が本来持っている病気を治そうとする「自然治癒力」を最大限に高める医学である。今後，医療・福祉・介護において伝統的な健康法が果たす役割はますます大きくなってくると予想される。私たちはこれからも，社会福祉における伝統的な健康法の応用研究を続ける。

参考文献

1. 周東 英男, 周 偉 (2006): 経絡学説, 東洋医学養生保健学, ふくろう出版, 21 ~ 35
2. 黄帝 (1963新印): 黄帝内経・靈樞経, 中国人民衛生出版社, 30 ~ 39
3. 長濱 善夫 (1950): 経絡の研究, 杏林書院, 5 ~ 8
4. 周 英男 (1995): 太極拳の医療効用, 養生, 世界養生学会会誌, 83 ~ 85
5. 三浦 英夫 (1979): 太極とは宇宙万物の根元, 太極拳健康法, 初版, 立風書店, 17 ~ 18
6. 中華人民共和国体育運動委員会運動司 (1983): 太極拳の生理保健作用, 太極拳運動修定本第三版, 人民体育出版社, 1 ~ 7
7. 卓 大宏 (1987): 太極拳練習時の心臓血管呼吸と代謝機能の変化, 中国康復医学雑誌, 2 (6) 241 ~ 244
8. 許 勝文, 王 文健 (1986): 内分泌に対する太極拳の影響, 中国運動医学雑誌, 5 (3): 150 ~ 151
9. 周 英男 (1984): 舒心平血功の研究, 老年保健講座, 健康報社, 61 ~ 69
10. 張 広徳, 周 英男, 孫 衛星 (1993): 疏筋壮骨功提高人体機能的医学觀察, 北京体育大学学报, 16 (1): 33 ~ 37
11. 卓 大宏 (1990): 伝統的なリハビリテーション療法の現代化研究, マニピュレーション, 5 (2): 108-111
12. 焦 国瑞 (1979): 気功与老年保健, 中医雑誌, 7: 48 ~ 55
13. 周東 英男, 周 偉 (2006): 経絡学説, 東洋医学養生保健学, ふくろう出版, 85 ~ 88
14. 周東 英男, 周 偉 (2006): 経絡学説, 東洋医学養生保健学, ふくろう出版, 79 ~ 82
15. 周東 英男, 周 偉 (2006): 経絡学説, 東洋医学養生保健学, ふくろう出版, 113 ~ 117
16. 中谷 義雄 (1956): 良導絡研究の全貌, 漢方の臨床, 3 (7): 54
17. 井頭 昭子, 周 英男, 錦織 毅夫, 周 偉 (2002): 社会福祉領域における良導絡診断の応用, 吉備国際大学社会福祉学部研究紀要, 第7号, 17 ~ 21
18. 周 英男, 錦織 毅夫, 井頭 昭子, 周 偉 (2003): 社会福祉における経絡健康診断の応用, 吉備国際大学社会福祉学部研究紀要, 第8号, 41 ~ 47
19. 今 昭広, 丸住 和夫 (2007): 楽しくわかる操体法, 医道の日本社, 10 ~ 98
20. 宇治木 敏子 (2009): 触れて笑って, コミュニケーション, phoenix, 2009.6/vol.202, 20 ~ 21
21. ヴァサント・ラッド著, 上馬場 和夫訳 (2005): 現代に生きるアーユルヴェーダ, 株式会社平河出版社, 1 ~ 32
22. クリシュナ・ウパディヤヤ・カリンジエ (2009): アーユルヴェーダに学ぶ, 真の沖縄の健康づくり, 沖国大ブックレットNo.14, 22 ~ 61

感謝: 本稿を作る中には, 多大なる協力を頂いた社会福祉学部の大熊直子先生と藤原幸子先生に深く感謝の意を表します。